Una Guia para Darle De Comer Ha Su Bebe

Nacer Ha Ocho Meses

Edades Sugenrencias y Indicios de Crecimiento para Añadir Comidas Nuevas

Edad	Indicios de Crecimiento para Añadir Comidas	Comidas para Introducir
Nacer ha 4 meses	**Bebe puede:** ✓ Chupar y tragar liquidos ✓ Empujar lengua de fuera	Leche de Pecho o Formula fortificado con hierro Continue darle leche de pecho o formula fortificado en hierro durante el primer año.
4 ha 6 meses	**Bebe puede:** ✓ Sentarse sin apoyo ✓ Detener su cabesa ✓ Cojer comida de una cuchara con su boca luego tragarsela facilmente	**Cuatro meses:** Cereal de bebe–Arroz, luego avena o cebada Dele cereal con una cuchara **Seis meses:** Jugo de fruta con vitamina C Use un baso chico para darle jugo ha su bebe.
6 ha 8 meses	**Bebe puede:** ✓ Agarrar y detener cosas ✓ Sentarse sin apoyo ✓ Empersar ha mazticar	**Primero:** Vegetales cosidos, colados, molidos Fruta suavecita molidas o colados. Fruta suavecita no necesita que está cosida. **Despues:** Carne colada; frijoles cosidos, molidos; pollo cosido y picado; pescado sin hueso, cosido

Unas Cosas Importantes Para Recordar

Tranquila y detenga ha su bebe cercas mientras le da de comer.

Amor es importante para el salude de su bebe.
No le apoye el biberon ni acueste ha su bebe con el biberon.

Biberones son para leche de pecho y formula solamente.

Dele cereal ha su bebe en una sopera usando una cuchara chica.
Dele ha su bebe cantidades chicas de agua o juga en un baso.
Muchas familias hallan un baso con un pico o tapadera con sobedor esta muy bien.
No le ponga culey o otras bebidas dulces en el biberon de su bebe o en su baso.

Anide una comida nueva cada vez.

Espere cinco ~~minutes~~ dias antes de darle otra comida nueva.
Esto le da tiempo ha su bebe para que se ajuste ha la comida nueva.
Es mas facil para saber ha cual comida tuvo una reaccion de alergia.

No caliente el biberon en el microwave.

Microwaves calientan desigual y puede causar partes calientes cual pueden quemar ha su bebe.

Dele de comer ha su bebe de una sopera, no del frasco.

Pongale una cantidad chica de comida del bebe en una sopera.
Despues de que termine de comer su bebe, tire cualquier comida que sobra en la sopera.

No le de miel ha su bebe.

Le puede causar botulism, una enfermedad muy grave.

Nunca force hal bebe que se termine un biberon o comida.

Su bebe es el mejor juez para saber cuanta comida comer.

Kansas Department of Health and Environment-BCYF
Adapted with permission from the Michigan Department of Community Health
Rev. 10/02